الرياضة البدنية

শারীরিক ব্যায়াম

==========

দৌড়ঃ- ১০ প্রকারঃ-

১। (কোমরে হাত রেখে) ২পায়ে উপরের দিকে লাফানো।

২।সামনে-পিছনে লাফ।

৩। কেচি লাফ ।

৪।পায়ের গোড়ালী সামনে পিছনে।

৫। দুই হাত দুই ও দুই পা মেলে।

৬। দুই দাত মাথার উপর মিলিয়ে ।

৭। সাধারন জগিং করা।

৮।দুই হাতে হাটু লাগিয়ে জগিং ।

৯।হাটে পায়ের গোড়ালী স্পর্শ করে জগিং।

১০। উপরে লাফ দিয়ে দুই হাটু বুকে লাগানো।

তামরীনুর রা'স (মাথার ব্যায়াম)ঃ- ৪ টি।

১। ফাক-তাহাত (উপরে –নিচে)।

২। ইয়ামিন –ইয়াসার (ডান-বাম)।

৩।আলাল জানবি (পার্শে) ওয়াহেদ,ইছনান,ছালাছা,আরবায়া।

৪। আলাদ দায়েরাহ (মাথা গোড়ানো)।

তামরীনুল ইয়াদ (হাতের ব্যায়াম) ৬ টিঃ-

১। ডান হাতের কব্জি বাম হাত দিয়ে মুস্টি করে ধরে ঘুড়ানো। গাইয়্যির...। বাদ্দিল...।

২। বাম হাতের তালুতে ডান হাত খাড়া করে ঘুড়ানো। গাইয়্যির...। ছুম্মা বাদ্দিল...।

৩। বাম হাত বুকে রেখে বাম পা সামনে বারিয়ে ডান পা পিছনে রেখে ডান হাত সাম্নের দিকে ঘুরাতে থাকা। গাইয়যির ...। বাদ্দিল।

৪। পজিশনে দাড়িয়ে দুই হাত সামনে থেকে পিছনে একসাথে ঘুড়ানো। গাইয়্যির...।

৫। উভয় হাত বাঁকা করে কাধের উপর রেখে বগল গুড়ানো। গাইয়্যির...

৬। সামনে দুই হাত মেলে দিয়ে মুস্টি করা ও খোলা। সামনে ২০০ বার, উপরে ২০০ বার পাশে ১০০ বার । সাম্নের দিকে মাথা নিচের দিকে করে হাত সোজা উপরের দিকে করে ।

তামরীনুস সদর (বক্ষের ব্যায়াম)ঃ-৫ টি।

১। মুস্টি বদ্ধ করে উভয় হাত মিলিত অবস্থা থেকে ছিনের মত টেনে ফাক করতে হবে।

২। বাম হাত দিয়ে ডান হাত ধরে মাথার উপরের দিকে টান মারা।

৩। হাতের কেচি(ডান হাত বাম হাতের উপরে, তারপর বাম হাত দান হাতের উপরে ৩ বার করে ৪র্থ বার উভয় হাতকে মিলিত করা।

৪। ডান হাত মুস্টি বদ্ধ করে মাথার উপরে আর বাম হাত বাম পাশে নিচে এভাবে গাইয়্যির হতে থাকবে।

৫। বুক ডাউন। ১৩ টি।

নরমাল # উভয় হাত মুস্টির উপর। # ৫ আঙ্গলের উপর # দই বিগত ফাক করে। # পাঁচ আঙ্গুল ের উপর ভর করে। # পেপে # উভয় হাত ভিতরের দিকে বাকা করে #উভয় হাতের পিঠের উপর।# ৭ ও ৮ মিলিয়ে নবমটি হবে। # ডান হাতের কব্জি বাম হাত দিয়ে ধরে ডান হাতের উপর ভর করে বুক ডাউন। # হাতে তালি দিয়ে বুক ডাউন। # তিন আঙ্গুলের উপর ।# ডান হাতের উপর ভর করে , বাম হাত পিঠে রেখে।

তামরিনুল খাসীরাহ (কোমরের ব্যায়াম) ৬টিঃ-

১। মাথার উপর দুই হাতের আঙুল মিলিয়ে উল্টো করে ডানে বামে বাকা হওয়া ।

২। চাঁদ দেখা।

৩। দুই পা ফাঁক করে উভয় হাত সামনে ঝুকে মুস্টি করে জুকা, ডান ও বাম পায়ের গড়ালির উপর ঝুকানো, পায়ের নিছে দিয়ে, তারপর উভয় পা মিলিয়ে উল্টো হয়ে পিছনে জমীন দেখা।

৪। দুই পা মিলিয়ে ফাকে নাক লাগিয়ে , পা ফাক করে উল্টো দিকে জমীন দেখা ।

৫। ঢেকি মারা।

৬। কোমর দোলানো/ ড্যান্স দেয়া। গাইয়য়ির...।

তামরীনুল রুকবাহ (হাটুর ব্যায়াম) ৩ টিঃ-

১। রুকুতে ২ ঝাকুনি, বসাতে ২ ঝাকুনি। [অয়াহিদ ...ইছনান।।সালাছা...আরবায়া।]

২। উভয় হাটু ধরে খুল্বে ।।মিলাবে।

৩। উভয় হাটু খুলে মিলাবে...

তামরীনুর রীজলি(পায়ের ব্যায়াম) ৩ টি।

১। ফাক...তাহাত

২। ইয়ামিন ...ইয়াসার।

৩। আলাদ দায়েরাহ...চারদিকে ঘুড়ানো।

তামরীনুল বাতান (পেতের ব্যায়াম) ৫ টি।

১। সোজা হয়ে শুয়ে উভয় পা তুলে সারে বাইশ থেকে ৪৫,৯০,১৮০ ডিগ্রি পর্যন্ত ঘুড়াব।

২। সোজা হয়ে শুয়ে থেকে ২ পা ও মাথা সারে ২২ ডিগ্রি তে উঠিয়ে ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড থাকবো। পেটে কিক মারা, হাটা ইত্যাদি।

৩। ২হাটু খাড়া করে, শুয়া থেকে উঠে বসবো আবার শুয়ে যাবো। এভাবে চলবে ২০ থেকে ৩০ বার।

৪। দুই হাতে মাথার পিছনের ২ পা ধরে পা সোজা উপরে ধরে রাখার চেষ্টা করবো। ধাক্কা খাওয়ার পর সারে ২২ দিগ্রিতে নামিয়ে আমার উঠিয়ে সোজা খাড়া করে রাখবো। এভাবে...।

৫। শিশুর মতো দুই পায়ের মাঝখানে হাতের ১০ আঙুল স্পর্শ করবো।